

春のパラポテ炒め

エネルギー（1人前あたり）
269kcal



【材料2人分】

- | | |
|----------|------|
| ・じゃがいも | 2個 |
| ・アスパラ | 4本 |
| ・エリンギ（小） | 2本 |
| ・キャベツ | 100g |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 |

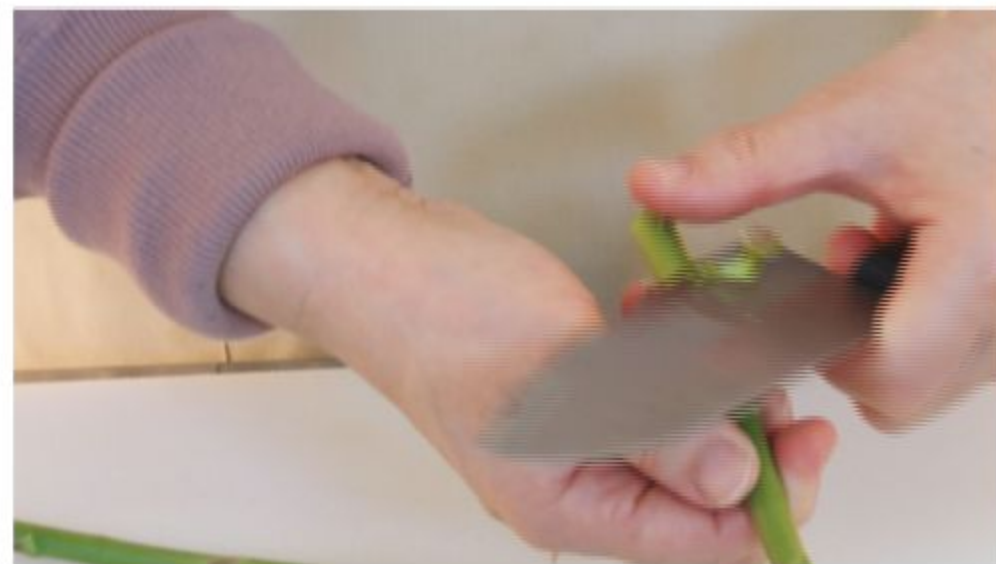
調味料

- | | |
|---------|------|
| ・バター | 10g |
| ・醤油 | 小さじ2 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・塩・コショウ | 少々 |



春のparaポテ炒め

① アスパラは皮をむいて5cmの斜め切り、
エリンギは5mm幅の輪切り、キャベツはざく切りにする。



春のparaポテ炒め

- ② じゃがいもの皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
水に入れてアク抜きをして、10分ほど茹でる。



春のバラポテ炒め

③ フライパンにオリーブオイルを入れ、アスパラ・エリンギ・キャベツを炒める。



④ 野菜にオリーブオイルが馴染んだら、じゃがいもを入れて炒める。



春のparaポテ炒め

⑤ バター・醤油・酒・みりんを加え蓋をする。
バターが溶けたら 火を止め1分ほど余熱で温める。



⑥ 全体を混ぜ合わせながら汁気を飛ばし、塩コショウをして完成。

